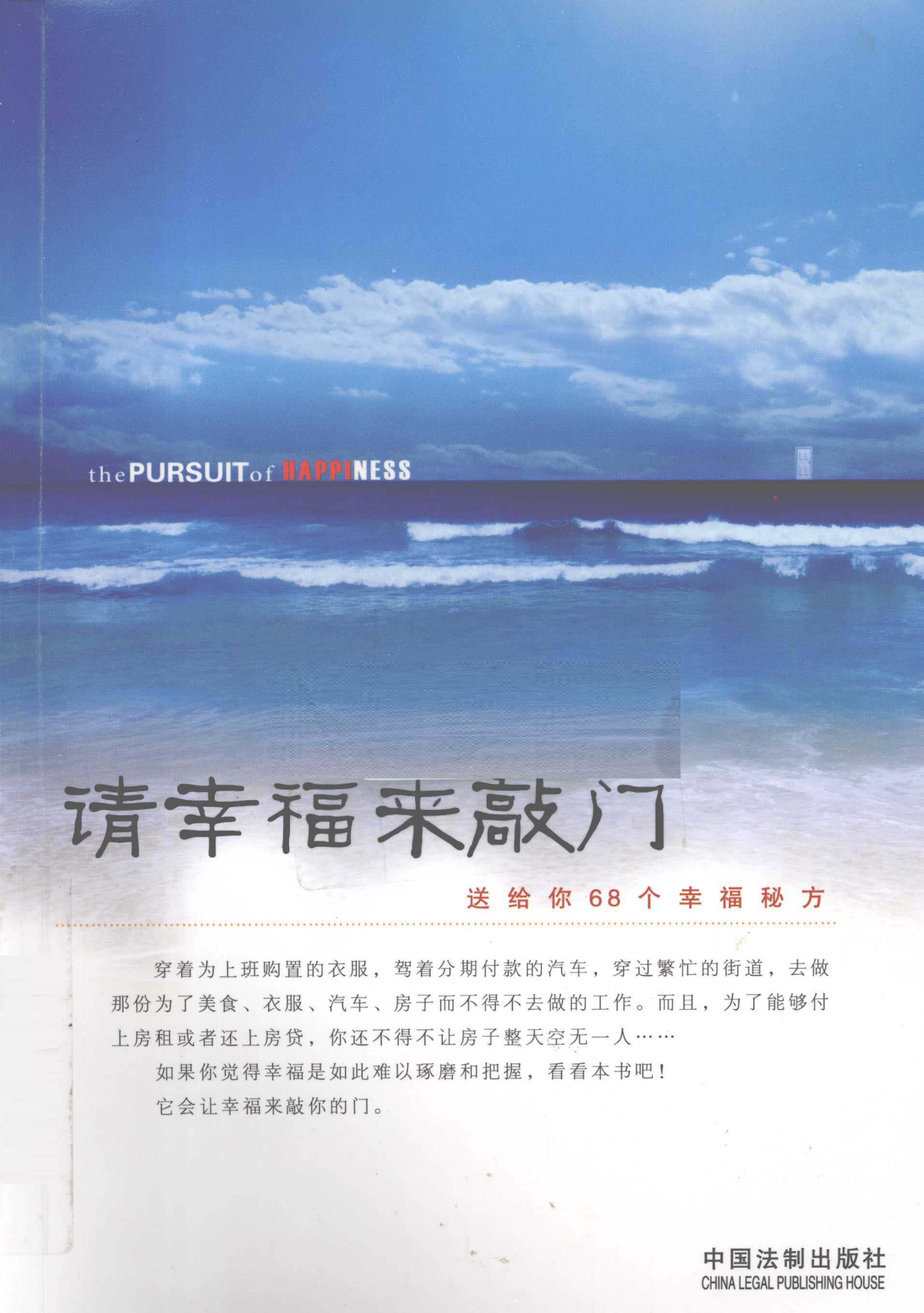




the PURSUIT of HAPPINESS

请幸福来敲门

送给你 68 个幸福秘方

穿着为上班购置的衣服，驾着分期付款的汽车，穿过繁忙的街道，去做那份为了美食、衣服、汽车、房子而不得不去做的工作。而且，为了能够付上房租或者还上房贷，你还不得不让房子整天空无一人……

如果你觉得幸福是如此难以琢磨和把握，看看本书吧！

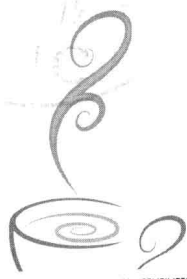
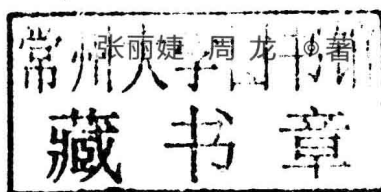
它会让幸福来敲你的门。

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

the PURSUIT of HAPPINESS

请幸福来敲门

送给你 68 个幸福秘方



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

请幸福来敲门/张丽婕, 周龙著. —北京: 中国法制出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5093 - 1965 - 9

I. ①请… II. ①张…②周… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090971 号

策划编辑 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑 中 伟

封面设计 周黎明

请幸福来敲门

QINGXINGFU LAI QIAOMEN

著者/张丽婕 周龙

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710×1000 毫米 16

版次/2010 年 7 月第 1 版

印张/15 字数/158 千

2010 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 1965 - 9

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

传真: 66031119

编辑部电话: 66066621

邮购部电话: 66033288

序：谁偷走了你的幸福感

小的时候，总觉得长大了就会很幸福：不用上课挨老师骂，不用给家长看糟糕的成绩，可以上班领工资，有很多钱花，有自己的房子住，塞满变形金刚和巧克力……于是，总盼着快点儿长大。终于，我们如愿以偿地长大了，预想的“幸福”却没有如期而至：想结婚买不起房，想开车加不起油，想干事业没有用武之地，想炒股又被套牢，想养孩子又不够奶粉钱……于是，我们又慨叹：儿时多幸福，举着五分钱的奶油冰棍高兴得手舞足蹈。

成人的世界里，有太多事让你“不爽”：上司永远黑着脸瞧你不顺眼；客户说翻脸就翻脸；女友嫌你穷没出息；发小儿炒股票发了大财而你大学毕业之后一直是个靠薪水吃饭的小职员；单位同事比你干得少却比你挣得多；你每天在地铁里被挤得像沙丁鱼一样，回到家里还要顶着“啃老”的罪名跟爸爸妈妈一起蹭吃蹭喝；你不再立志当“科学家”、“灵魂工程师”；你热衷办公室里的派系斗争，因为如果你不斗争别人就斗争你；你不知道自己的灵魂卖给了谁；你在酒局上对客户点头哈腰紧巴结之后，觉得自己丢失了最起码的尊严；你有无数酒局、饭局、牌局、游戏点卡，但是它们带给你的是胃出血、脂肪肝、颈椎痛……

你内疚，你彷徨，你向往，你忧伤，你恐惧，你又很失落。在偌大的都市里，你很想高呼一声：“意义何在？幸福何在？”是啊，究竟是谁在搞

“乾坤大挪移”的把戏，偷走了我们的幸福感？

要全面地回答这个问题，恐怕要编出一部百科全书，因为它会涉及经济状况、思想状况、身体健康状况、爱情婚姻状况、家庭和睦状况等方面，包括了经济学、心理学、社会学、哲学甚至精神病学的诸多原理，每一个研究似乎都只是这个话题的一个侧面或角度。这样工程浩大的一本书，估计没人喜欢看。

所以，我力图献给你这样一本小书，《请幸福来敲门》。它能告诉你，幸福和财富究竟有多大关系，欲望对你的幸福感有多大影响。它帮你找回久违的理想、丢失的意义和尊严。它教你如何正确化解来自社会各方面的压力，包括职场的、人际的、家庭的。它还能指点你在纷乱嘈杂的环境中如何保留自己的宁静空间，让你享受真正“纯净”的幸福。幸福是一种感觉，是一种态度。如果你能在这本书的指点下，清除那些负面情绪，跟周围的人建立良好的关系，相信你能够体会到“存在”的幸福。

有人说，这个世界上并不缺少美，而是缺少发现。同样，我们的生活并非不幸福，而是缺少感知。仔细想想，你有没有某个细小的瞬间，会被一种暖融融、甜蜜蜜的感觉包围着？那可能是一份历尽千辛万苦签下的合同，可能是老板的一句鼓励，可能是冬日里的一抹阳光，可能是街边小店里的一杯热奶茶，可能是妈妈亲手做的一碗红烧肉，可能是雨天公司里的一把爱心伞，可能是塞车两个小时之后亮起的绿灯……我一位朋友刚得了位“千金”，他说：“女儿不哭了，睡在我身边，小脸儿粉嘟嘟，那一刻我就觉得很幸福。”

是的，幸福就是这样一种“感觉”。我们忙着上班，忙着充电，忙着赶路，忙着投资理财，我们急于投身到这个过程中去，却忘了感觉它们带来的“幸福”。《请幸福来敲门》就是一个在你耳边轻声提醒你的朋友，它告诉你：幸福就在当下，好好活着，你就拥有尊严。当你认识到这一点，你就会发现，没有任何人偷走你的幸福感，以后也不会有任何人能够偷走你的幸福感，因为它时时刻刻都在你的心里。

目 录

Contents

序：谁偷走了你的幸福感 /1

物欲横流，我们花多少钱购买幸福 /1

财富与幸福的不等式 /3

酝酿幸福的是“家”，而不是“房子” /6

哪个档次的车才能载满幸福 /9

钻戒闪耀的是别人的眼睛，虚荣不是真幸福 /12

感冒也“流行”，可是它并不受欢迎 /15

薪水的增幅与幸福感的多少并不成正比 /18

何必患上“存款强迫症”，存款不是为了让自己更幸福么 /22

投资玩的就是心跳，别让正常的风险抹杀了幸福感 /25

活在当下，“在路上”就是一种幸福 /29

别把幸福想象得太遥远，它就在当下 /31

“好好活”本身就是一件“有意义的事” /34

那些真正“不幸”的人如何追求幸福 /37

失败总是短暂的，成功终究要来 /40

文凭只是一张纸，知识才能帮你得到幸福 /43

坏人当道，我们就得停下追求幸福的脚步吗 /46

如果不能直接到达目标，拐个弯也不错 /49

看《奋斗》，坚持奋斗 /52

“在路上”是一种姿态，幸福是一个过程 /55

正视压力，“负担”也是一种“福担” /59

如果你觉得不幸福，是不是自我施压太多 /61

黑脸老板害你不幸福？沟通，或者炒掉他 /64

鸡蛋里挑骨头，挑来挑去剩下“不幸福” /67

提高工作效率比超时工作更幸福 /70

竞争对手就是你的“免费陪练”，你要高兴才对 /73

没有被裁员就是幸福，好好表现再接再厉 /76

充电是好的，但是不要为了追求过多信息而焦虑 /79

别为无能为力的事情担忧，你会很幸福 /82

出人头地？不必勉强自己追求这样的幸福 /86

把压力当成动力，享受自我提升的幸福感 /89

倒出负面情绪，为幸福感让路 /93

多思考自己的优势，走出自卑的阴影 /95

“世界如此美好，我却如此浮躁” /98

调节患得患失的情绪，珍惜已经拥有的幸福 /101

很多时候，你的“不幸福感”来自过度依赖 /104

“别为打翻的牛奶哭泣” /107

尽力而为就是幸福，别让焦虑破坏这种美好 /110

孤独，是一种宁静的幸福 /113

别用敏感的刺伤人伤己，要享受糊里糊涂的幸福 /116
 愤怒就是一个大号炸弹，炸碎所有的幸福 /119

放下心中桎梏，“舍”去身外物就能“得”幸福 /123

不切实际的目标就像一个海市蜃楼，是虚假的幸福 /125
 那些久久追求不到的人，就当风景欣赏吧 /128
 一笑泯恩仇，恨别人就是伤害自己 /131
 眼不见心不烦，偶尔当一下“鸵鸟”也不错 /134
 不跟别人做比较，当阿 Q 其实很幸福 /137
 “端架子”最累的是自己，放下就会很轻松 /140
 “舍”去身外物就能“得”幸福 /143

给心灵开个天窗，呼吸幸福的空气 /147

羞怯让你错过了多少幸福的机会 /149
 找个朋友倾诉吧，拥有倾听的耳朵是幸福的 /152
 何必一味讨好？感受“强势”的幸福 /155
 摘掉“面具”活着，轻松就是幸福 /158
 即便忠言逆耳，“真话”也会给你幸福 /161
 如何减少“应酬恐慌症”带来的不幸福感 /164
 拥有无穷无尽的牌局饭局酒局，你会幸福吗 /167
 免干扰又怕被孤立，“纠结”让你难以幸福 /170
 以幸福的名义“被潜规则”，终将不幸福 /173

建立稳定的亲密关系，大方地向亲人索要幸福 /177

找一个相爱的深爱的亲爱的人来分享幸福 /179

对于那些无心的伤害，遗忘就是幸福 /182
远离那些滥情矫情绝情的人，另找幸福 /185
如果单身很幸福，何必向世俗低头呢 /189
再忙再累也要给爸爸妈妈打电话 /192
开心的事跟好友“晒一晒”，就是幸福 /195
不要“被丁克”，享受为人父母的幸福 /198
幸福有盲点，失去过的人才知其可贵 /201

心外无物，在混乱的环境中营造幸福 /205

确实有很多意外，正因如此我们才要珍惜现有的幸福 /207
不小心遇到骗子？他早晚会受到惩罚的 /210
逃离石头森林，享受几天游山玩水的幸福 /213
做个关于幸福的冥想，噪声自然就消失了 /216
你是“城中村”的蚁族吗？忙碌着是幸福的 /219
停车难，堵车候车烦，琐碎的烦躁使你是不幸福 /222
对于很多人来说，幸福就是一张返乡的车票 /225
看猫猫狗狗自得其乐，向它们学习幸福哲学 /228



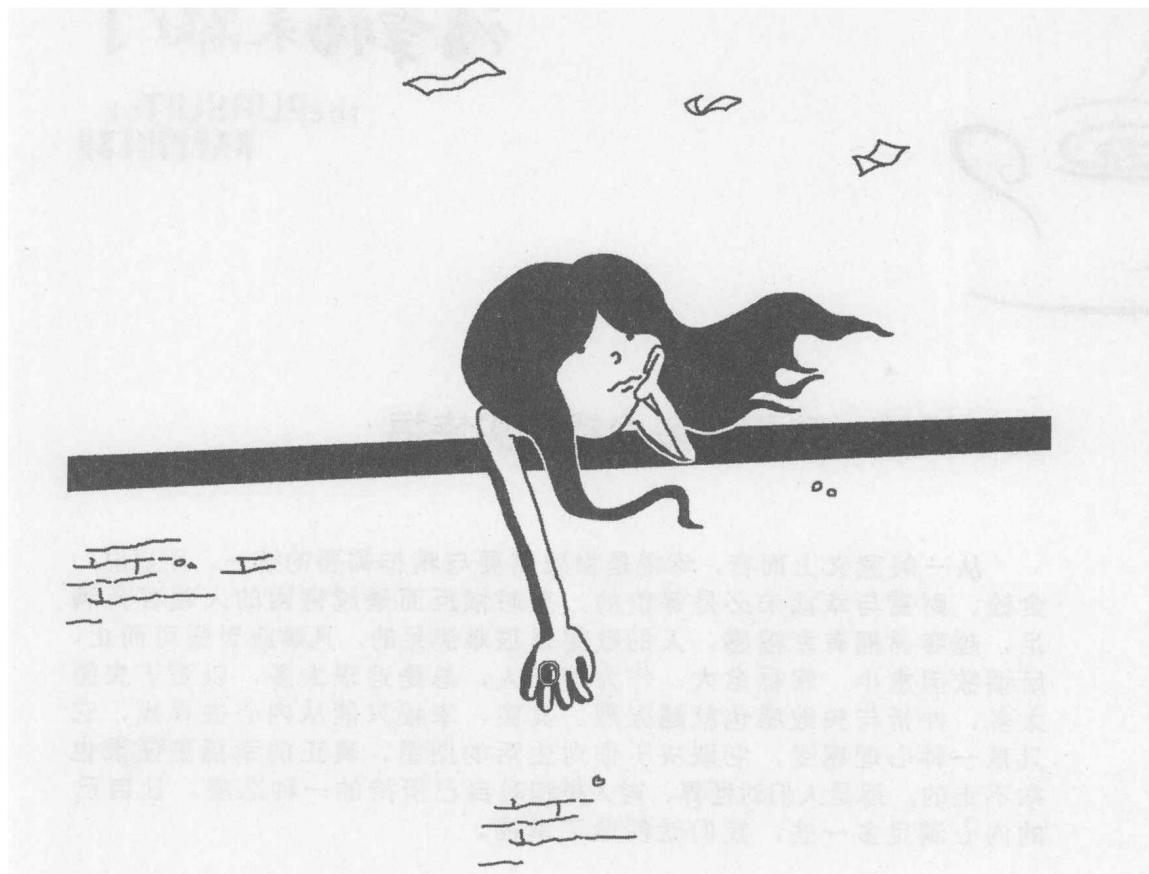
请幸福来敲门

the PURSUIT of
HAPPINESS

物欲横流，我们花多少钱购买幸福

从一般意义上而言，幸福是物质需要与精神需要的统一。所以说，金钱、财富与幸福未必是等价的，有时候反而是越穷困的人越容易满足，越容易拥有幸福感。人的欲望是很难满足的，凡事应当适可而止，所谓欲望愈小，幸福愈大。作为现代人，总是追求太多，以至于失望太多，挫折与失败感也就越强烈。其实，幸福只能从内心去寻找，它只是一种心理感受，它取决于你对生活的期望。真正的幸福是任谁也拿不走的，那是人们对世界、对人类和对自己所持的一种态度。让自己的内心满足多一些，我们就创造了幸福。

请幸福来敲门



财富与幸福的不等式

鸟翼上系上了黄金，鸟就飞不起来了。

——泰戈尔

有一个小孩子丢失了一锭银子，他很伤心，蹲在路边哭。行人看他很可怜，就从自己的荷包里掏出一锭银子给他，说：“快回家吧，别哭了。”不料，孩子哭得更伤心了，边哭边说：“如果我不丢失前面的银子，就可以有两锭银子了。”

很多时候，我们觉得“不幸福”，就是像这个小孩子一样受了财富的蛊惑。有钱固然好，可以住宽敞明亮的房子，可以买漂亮的衣服，可以品尝各种美食。假设我们在某一个时间段内、某个地区、某一人群中做一个关于幸福感的测试，我们能看到，富有者比贫困者要幸福得多。但是，有专家通过调查研究得出结论：财富的多少与幸福感并不成正比。也就是说，并非“越有钱越幸福”。

老约翰·洛克菲勒在他33岁那年赚到了他的第一个100万美元。到了43岁，他建立了世界最庞大的垄断企业——美国标准石油公司。接下来的10年里，他玩命挣钱、玩命攒钱，终于在53岁时成了忧虑的俘虏——充满忧虑及压力的生活摧毁了他的健康。

他因为莫名的消化系统疾病，头发不断脱落，甚至连睫毛也无法幸免，最后只剩几根稀疏的眉毛。医生们诊断他患了一种神经性脱毛症，后来，他不得不戴一顶扁帽。不久以后，他订做了一个 500 美金的假发，从此，一生都没有脱下来过。他的传记作者说，他在 53 岁时，看起来就像个僵硬的木乃伊。洛克菲勒原本体魄强健，他是在农庄长大的，有宽阔的肩膀，迈着有力的步伐。可是，在多数人的巅峰岁月——53 岁时，他却肩膀下垂、步履蹒跚。

他是世界上最富有的人，却只能靠简单饮食为生。他每周收入高达几万美金——可是他一个星期能吃得下的食物却要不了两块钱。医生只允许他喝酸奶，吃几片苏打饼干。他的皮肤毫无血色，那只是包在骨头上的一层皮。他只能用钱买最好的医疗，使他不至于 53 岁就去世。为什么？完全是因为忧虑、惊恐、压力及紧张。

据亲近他的人说，每次赚了大钱，他的庆祝方式也不过是把帽子丢到地板上，然后跳一阵土风舞。可是如果赔了钱，他会大病一场。

一次，他运送一批价值 4 万美金的粮食取道太湖区水路，保险费需要 150 美元。他觉得太贵了！因此没有购买保险。可是，当晚伊利湖有飓风，洛克菲勒整夜担心货物受损，第二天一早，当他的合伙人跨进办公室时，发现洛克菲勒正来回踱步。他叫道：“快去看看我们现在还来不及投保。”合伙人奔到城里找保险公司。可等他回到办公室时，发现洛克菲勒的心情更糟。因为他刚刚收到电报，货物已安全抵达，并未受损！于是，洛克菲勒更生气了，因为他们刚刚花了 150 美元投保。

他无暇游乐、休息，除了赚钱及教主日祈祷，他没有时间做其他任何事情。永远缺乏幽默，永远只顾眼前，是洛克菲勒整个事业生涯的写照。即使坐拥百万资产，他却一直担心财富可能随时失去。马克·汉纳（Mark Hanna）说过：“这是一个为钱疯狂的人。”

这个“为钱疯狂”的人，得不到亲人的爱，得不到下属的尊敬，得不

到合伙人的同情，拥有的只有竞争对手的憎恨。终于，到了53岁那一年，他的健康状况严重恶化，医生警告他：他或者选择财富与忧虑，或者选择他的生命。再不退休，“就死路一条”。

洛克菲勒想通了，他不再以牺牲健康为代价疯狂地挣钱。他退休了，学习打高尔夫球，从事园艺，与邻居聊天、玩牌，甚至唱歌。他开始想到别人，掏钱赞助种种医学实验。他不再只想着如何赚钱，而开始思考如何用钱去为他人造福。总而言之，洛克菲勒开始把他的财富散播出去。他忽然发现，“花钱”竟然比“挣钱”还要开心，一夜睡眠比一桩买卖更宝贵。他真真切切地感受到了“幸福”。这个53岁时差点丧命的人，最后活到了98岁。

01 幸福秘方

XINGFU MIFANG

一味地追求财富并不能增加幸福感，那么，怎样才能
在财富和幸福感之间找到妥善的关系呢？经济学家给了我们一个建议：较之“绝对财富”，“相对财富”的增加才是幸福感增加的真正原因。不管收入的具体数字是多少，只要和同类人相比是高的，那么人们就会感到骄傲和幸福，这种源于财富的幸福感大部分来自于“比较快感”。一位知名人士这样生动地为所谓的“比较幸福说”做了注解：幸福，就是你比你妻子的妹夫多挣1000元。相关的测验诸如：当被问到你是愿意自己年薪10万元，其他人挣20万，还是愿意你自己挣8万元而别人只挣6万元呢？大部分的人选择后者。

酝酿幸福的是“家”，而不是“房子”

对于亚当而言，天堂是他的家；然而对于亚当的后裔而言，家是他们的天堂。

—伏尔泰

大多数人都会认为能够居住在一所宽敞又高档的房子里是一件无比幸福的事，事实上也确实是这样。可是，房子绝非我们生活的全部，房子里要有一个幸福的“家”，那我们住在其中才可以说是真正幸福的。

有一对四十多岁的夫妻，他们一直住在一间有些阴、有些潮的小小的房子里。看着身边的不少人都搬了新家，妻子羡慕极了。于是丈夫便开始认真地打听，新房每平方米要多少钱，要贷多少款，每月还多少，要还多少年。

后来夫妻两个在看房的时候相中了一套三室一厅的房子，妻子眼前一亮，似乎这就是她这么多年来一直希望住上的地方。丈夫默默地计算着：所有的积蓄都要拿出来作首付，十年按揭，每月要还近两千元的贷款，那可是两个人月薪的一多半啊。他想说“换个小点的吧”，可是又不忍心，妻子那欣喜的眼神……不就是辛苦十年嘛，妻子已经跟了自己20年了也没享过什么福，难道就让她这样一辈子遗憾下去吗？

最后，当两个人付了首期、拿到钥匙，站在宽大、温暖的阳台上时，

就仿佛新婚时那般激动。许久，妻子又安静地靠着丈夫的肩头，絮絮地说着以后房间如何摆设。想法是美的，可是丈夫却面有难色，因为钱总是一个大问题。

为了尽量地节俭，20多箱子瓷砖丈夫愣是自己扛上了楼，最后累得他连一丝力气都没有了；还是为了节俭，他借了一辆三轮车，冒着凛冽的寒风把几扇二手的门窗运回了家，进门时，他连厚厚的羽绒服都被汗水润湿了。妻子心疼得要命，而丈夫却笑道：“没事，我身体好着呢。现在多省一些，再辛苦十年我们就可以安心享受了。”

就这样如燕子衔泥一样，冬去春来，这个新家渐渐有了模样，夫妻两个每天晚上不管多晚总要去新房看一看，这是他们这辈子的归宿了。“打好壁橱就可以搬进去了”，丈夫鼓励着自己。当最后一块板子终于背进屋时，他环顾了一下房间，突然倒在了地上。

妻子赶紧把丈夫送进了医院，经过医生的仔细检查发现：他有很多的病，而且很严重，需要住院治疗。可是现实的问题是，他们手上已经拿不出钱来了。就在丈夫为此忧心忡忡的时候，妻子却道：“其实结婚这二十年来，我，我攒了些私房钱，本想在我们养老的时候拿出来给你个惊喜，但现在急用，就先取了。你就放心养病吧。”丈夫终于舒了口气，笑道：“你居然敢自己藏私房钱。”女人也笑了，眼里却含着泪。

丈夫出院了以后，他不待身体恢复，就赶紧张罗着去看新房：“等我再休息几天，把壁橱打好我们就可以搬过去了。”这时妻子正在煮汤，她只轻轻地说了一声：“不用去了，那新房，我已经给卖了。”这一下男人什么都明白了，他呆在了原地，妻子端着汤进来对他又说道：“别想了，那房子我确实喜欢，但我不能为了房子而失去你。只要你还健康地在我身边就比什么都重要。”百感交集之余，丈夫还有点失落，妻子禁不住拥入了他的怀中，温柔地说道：“你虽然没有给我大房子，但你却给了我幸福。”

房子尽管还是那么小，那么阴暗潮湿，可夫妻两个的日子却过得更加

温暖亲切。歌里面唱得好：“我想有个家，一个不需要太大的地方，当你给我温暖的时候，我会想到它。”幸福是看得见的呀，一杯水，一句话，一个眼神。夫妻两个生活得很开心，他们依旧过着寻常日子，但谁说寻常不是一种幸福呢？

只要生活和睦、家庭幸福，其实拥有一个怎样的房子都是无所谓的，关键只在于我们是否把自己心底那最重要的位置摆放上了它——我们的“家”。

02 幸福秘方 XINGFU MIFANG

“家”是我们的心灵港湾，也是我们心中最美的一道风景线，哪儿也无法替代它。有好房子住当然是锦上添花，但即使我们生活在一所租来的小房子里，也不应该让它妨害了我们生活中的幸福感。当然，它必须是我们所精心打理和细心呵护下充满温馨和爱意的家，除了好好地布置之外，我们也应该多花点心思去关切自己的爱人、亲人。无论外面的世界有多精彩，外面的风景有多美好，也留不住我们回家的脚步。当不开心的时候，当外出的时候，当每天下班的时候，迫不及待想去的地方，想到的永远都是家。